Como proteger os seus olhos

- Faça um exame de vista com pupilas dilatadas pelo menos uma vez por ano, mesmo se presentemente tiver boa visão.
- Mantenha o nível de açúcar do seu sangue dentro de valores normais. Se o seu médico lhe tiver dado comprimidos ou insulina para diabetes, tome-os regularmente. Teste o nível de açúcar do seu sangue. Registe os resultados para os mostrar ao seu médico.
- Meça frequentemente a sua tensão arterial. Se tiver recebido comprimidos para a tensão arterial, tome-os mesmo caso se senta bem. Uma tensão arterial elevada pode piorar ainda mais os problemas de visão.
- Consulte imediatamente um médico especialista da vista se a sua visão se tornar enevoada, dupla, com pontos negros, se tiver dificuldade em ver à noite, ou se sentir dores ou pressão nos olhos.
- Se precisar de tratamento, consulte um oftalmologista (médico especialista da vista).

Faça o teste

1. Uma pessoa com diabetes deve fazer um exame à vista pelo menos uma vez por ano.

   ❍ Verdadeiro ❍ Falso

2. As pessoas com diabetes têm um maior risco de ter problemas de visão do que uma pessoa normal.

   ❍ Verdadeiro ❍ Falso

3. Os problemas de visão causados por diabetes podem ser tratados.

   ❍ Verdadeiro ❍ Falso

4. Os problemas de visão causados por diabetes quase nunca têm indícios anteriores.

   ❍ Verdadeiro ❍ Falso

5. A cirurgia a laser ajuda a controlar a retinopatia diabética.

   ❍ Verdadeiro ❍ Falso

Todas as respostas são verdadeiras.

Proteja os seus olhos!

Faça um exame completo à vista uma vez por ano.

Programa de Controle de Diabetes
Gabinete de Assuntos de
Saúde Familiar e Comunitária
Departamento de Saúde Pública de Massachusetts
250 Washington Street, Fourth Floor (quarto andar)
Boston, MA 02108-4619
617-624-5070

A Sociedade de Profissionais e Crurgiões
do Oftalmologia de Massachusetts
Os seus oftalmologistas que proporcionam
cuidados de qualidade para a sua visão

Diabetes 2000
Um projecto educacional
da Academia Americana
de Oftalmologia

Produzido pelo
Massachusetts Health Promotion Clearinghouse
The Medical Foundation
www.maclearinghouse.com
Portuguese 2002

A diabetes pode prejudicar a sua visão

Saiba o que fazer para proteger a sua visão

PROGRAMA DE CONTROLE DE DIABETES

Trabalhando juntos para a prevenção e controle

Departamento de Saúde Pública de Massachusetts

Conheça duas pessoas com diabetes

Lenora Wright
67 anos de idade

"A minha mãe e quatro dos meus irmãos e irmãs tinham diabetes. A minha família costumava chamar a doença de "*açúcar*." A minha mãe era cega, mas naquela época eu não sabia que isso tinha sido causado por diabetes."

Arturo Gonzales
45 anos de idade

"Tenho diabetes há 11 anos. Quando comecei a ver pontos consultei um oftalmologista. Ela disse que eu tinha alguns danos nos olhos devido à diabetes e perguntou porque é que eu não a consultei uma vez por ano. Eu achava que uma pessoa só precisava de ir a um médico especialista da vista se tivesse problemas de visão."

Estas pessoas sabem agora que devem consultar um médico especialista da vista uma vez por ano!

Factos acerca da diabetes e dos problemas de visão

- A diabetes pode prejudicar os seus olhos.
- A maioria das pessoas com diabetes a mais de 10 anos sofre alguns danos da visão.
- Detectar e tratar problemas de visão logo do início pode ajudar a evitar a cegueira.
- É importante fazer um exame completo da vista uma vez por ano. Este exame pode salvar a sua vista!

O que é a doença diabética dos olhos?

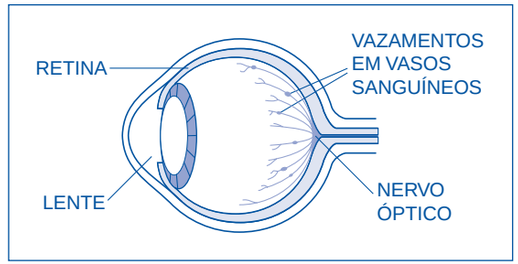
A doença diabética dos olhos é um grupo de problemas que pode ocorrer a uma pessoa com diabetes. Esta doença pode causar a perda da vista e, por vezes, até mesmo a cegueira.

Doenças diabéticas dos olhos

- **Cataratas:** a lente do olho torna-se enevoada.
- **Glaucoma:** a pressão dentro do olho aumenta e danifica o nervo óptico.

As cataratas e o glaucoma podem afectar também as pessoas sem diabetes.

- **Retinopatia:** os vasos sanguíneos na parte posterior do olho enfraquecem e sangram, causando danos na retina.



O que é a retinopatia diabética?

A retina é o revestimento dentro da parte posterior dos olhos que reage à luz, para lhe permitir ver. A retina tem muitos vasos sanguíneos cruzados diminutos. Com o tempo, um nível elevado de açúcar no sangue e tensão arterial elevada podem enfraquecer estes vasos, fazendo com que estes vazem ou sangrem. Como para poder ver é preciso ter a retina, este sangramento, (chamado retinopatia), pode causar uma visão enevoada e cegueira.

Qual é o tratamento para a retinopatia diabética?

Os vasos sanguíneos danificados podem ser reparados com um raio laser, que pode ajudar assim a evitar a cegueira. A cirurgia a laser pode restaurar alguma da vista perdida, e provavelmente impedirá que a retinopatia piore.